

RECONEIXEMENT I HOMENATGE

Acte homenatge a les persones de 80 anys

Acte homenatge que l'ajuntament ofereix a les persones que durant aquest any fan 80 anys. Acte amb invitació prèvia i per al qual cal estar empadronat al municipi. Per més informació, contactar amb la regidoria de gent gran al telèfon 935 808 888, extensió: 2141.

ALTRES ACTIVITATS ORGANITZADES PER LA CREU ROJA

- Taller de manualitats
- Taller de massatges
- Taller de lecto-escritura
- Taller d'hort
- Gym de manteniment
- Taller d'alfabetització digital
- Taller de relaxació
- Taller de musicoteràpia
- Taller de memòria
- Taller cuentoteràpia
- Jocs en bona companyia
- Marxa nòrdica

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIA 1 DE FEBRER DE 2023

De manera presencial

A les oficines de l'Àrea Social (Av. Espanya, 6C)

A través del correu electrònic:
promociosocil@cerdanyola.cat

Per qualsevol dubte o informació, podeu trucar al telèfon del programa de gent gran:

935 808 888, extensió: 2141 o al **603 620 214**

Activitats adreçades a persones de 60 i més anys de Cerdanyola del Vallès.

Les places són limitades i cal inscripció prèvia

Per les inscripcions dels tallers organitzats per la Creu Roja:

Trucant al telèfon: 936 916 161

Lloc: **Seu Creu Roja.**
Avinguda Creu Roja 25-29
Cerdanyola del Vallès

Gent Gran activa

Tallers i activitats

febrer/juny
2023

TALLERS I ACTIVITATS

BENESTAR I CREIXEMENT PERSONAL

• Risoteràpia

Descripció: espai on millorar l'estat anímic i facilitar l'expressió de sentiments com l'alegria, l'entusiasme, riure,....
Grup 1. **Dimarts** de 16 a 17 h
Grup 2. **Dimarts** de 17 a 18 h
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Calma la ment i obté benestar

Descripció: espai on calmar la ment de manera senzilla, sostenint el present i mantenint la il·lusió en el futur. (NIVELL AVANÇAT)
Dijous de 10 a 11.30 h
Lloc: **Espai Enric Granados**

• Jocs i contes

Descripció: Els jocs i contes com a eina terapèutica a través del llegat cultural. Diversió, entreteniment, plenitud i benestar físic, cognitiu i emocional, enfortint l'autoestima i els vincles socials.
Dijous d'11.30 a 13 h
Lloc: **Espai Enric Granados**

• Gimnàstica Activa. Benestar corporal i emocional

Descripció: Exercici físic suau i de manteniment per conservar el cos en forma. L'objectiu és el benestar corporal i emocional i, alhora, facilitar i enfortir les relacions socials.
Grup 1. **Divendres** de 9 a 10 h
Grup 2. **Divendres** de 10 a 11 h
Lloc: **Ateneu Municipal**

• Ioga inclusiu

Descripció: taller de ioga intergeneracional en el qual participen persones amb diversitat funcional del Centre ocupacional Barcanova
Dilluns d'11.30 a 13 h.
Lloc: **Ateneu Municipal**

Gent Gran activa

NOVES TECNOLOGIES

Per la realització d'aquestes activitats cal portar un telèfon Smartphone o tauleta.

• Treure partit al teu mòbil. Nivell inicial.

Descripció: aprèn a utilitzar el teu mòbil i treure-li suc.
Dimecres de 16 a 17 h.
Lloc: **Ateneu Municipal**

o bé:

Dilluns de 9.30 a 10.30 h.
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Treure partit al teu mòbil. Nivell avançat.

Descripció: aprèn a utilitzar el teu mòbil i treure-li suc.
Dilluns de 10.30 a 11.30 h.
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**
o bé:
Dimecres de 17 a 18 h
Lloc: **Ateneu Municipal**

• Xarxes socials: Instagram i facebook

Descripció: aprèn els conceptes bàsic de les xarxes socials i com fer-ne ús.
Dimecres de 18 a 19 h
Lloc: **Ateneu Municipal**

• Descarrega, organitza les teves fotos

Descripció: aprèn a organitzar i posar ordre a les teves fotografies.
Dilluns d'11.30 a 12.30 h.
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Aplicacions útils pel teu dia a dia amb el teu mòbil.

Descripció: aprèn a utilitzar les principals aplicacions del teu mòbil.
Dilluns de 12.30 a 13.30 h.
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

ENTRENAMENT COGNITIU

• Entrenament de la memòria

Programa d'estimulació cognitiva
(Cal avaluació prèvia per l'assignació de grup)
Dilluns i dimarts (diversos horaris)
Durada: 1 h 15 min.
Lloc: **Àrea Social i Ateneu Municipal**

• Jocs de ment

Descripció: taller on entrenar les funcions cognitives a traves

de jocs de taula.

Grup 1. **Dimarts** de 11.30 a 12.30 h
Grup 2. **Dimarts** de 12.30 a 13.30 h
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Musicalment

Descripció: taller on treballar l'atenció, la memòria, l'audició... mitjançant la música. No és un taller de música.
Grup 1. **Dimarts** de 09.30 a 10.30 h
Grup 2. **Dimarts** de 10.30 a 11.30 h
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

OCI I LLEURE

• Els dimarts al vespre, cafè en companyia!

Descripció: espai on parlar de com tenir cura del nostre benestar personal i qualitat de vida.
Dimarts de 18 a 19.30 h.
Sessions quinzenals a partir de dia 21 de febrer de 2023.
Lloc: **Centre Cívic Sant Ramon**

• Concert per la gent gran a càrrec de l'Agrupació Musical de Cerdanyola del Vallès*

Diumenge 12 de març de 2023
Lloc: **Ateneu Municipal**

• Dijous de Cine-fòrum*

Sessions de cinema acompanyades d'un espai de debat posterior.
Dijous a les 17.30 hores (sessions quinzenals)
Lloc: **Museu d'Art de Cerdanyola**

• Cerdanyoleant! Descobreix la teva ciutat!*

Activitat mensual a partir del dia 1 de març.
Descripció: visites guiades a peu per conèixer la ciutat i el voltant.
Punt de sortida: Ateneu Municipal

• El gran scaperoom*

Activitat mensual a partir del dia 1 de març.
Descripció: Joc d'ingeni on cal posar en marxa diferents capacitats cognitives per a arribar a la sortida.
Lloc: diferents equipaments municipals

*Pots consultar la programació a www.cerdanyola.cat/agenda/gent-gran-activa

ADRECES:

Àrea Social
(av. Espanya, 6C)
Ateneu Municipal
(c. Indústria, 38-40)
Centre Cívic Sant Ramon
(c. Santa Maria, 17)

Creu Roja
(av. Creu Roja 25-29)
Espai Enric Granados
(pl. d'Enric Granados, 1)
Museu d'Art de Cerdanyola
(c. Sant Martí, 88)